

高齢になっても自らの能力を最大限に生かし 住み慣れた地域で生活するため、 これらの事業を行っています

運動不足を解消し筋力を維持して要介護状態となることを
予防したい65歳以上の方へ

水中ウォーキング教室

水中で行い、生活習慣病予防に効果的な運動です。

実施 1クール（10回）×6期

時間 13時30分～14時30分

場所 JSS米子スイミングスクール

費用 1クール3,000円
（10回分の自己負担額）

水着、水泳帽等は各自でご用意ください。



水中運動教室

水中で運動や歩行の指導をします。水中ウォーキング教室よりやや軽い運動です。

実施 1クール（16回）×5期

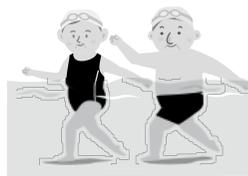
時間 10時45分～12時

場所 ラピスパ温泉プール

費用 1クール4,800円

（16回分の自己負担額）

水着、水泳帽等は各自でご用意ください。



3 B体操教室

ストレッチ体操のほか、専用の用具を使って、音楽に合わせて体を動かします。

実施 月2回×3会場

時間 9時30分～11時

場所 行事カレンダーをご覧ください。

参加無料ですが会員登録と用具購入が必要です。



各集落や自主組織等、集まりやすい場を利用して
健康を保つための活動を行う場合に

地域介護予防活動支援事業補助金

高齢者の心身の健康を保ち、地域の支え合い体制を強めることを目的として、定期的に“通いの場”を提供する活動に対して補助を行います。

対象 地域自主組織、自治会、特定非営利活動法人等

実施 月2回以上、1回2時間以上かつ1回5人以上

金額 運営に必要と認められる費用
（ただし年間144,000円が上限）

活動内容は問いませんが、年間を通じて定期的な活動で、毎回の活動記録が必要です。

※営利や政治・宗教を目的とした内容は除きます。



リハビリテーション専門職派遣事業

リハビリテーション専門職（理学療法士、作業療法士等）が、転倒予防などに適切な運動指導や講演、助言を行います。

対象 住民主体の団体（自治会・サークルなど）

回数 1団体につき年3回以内

時間 1回あたり60分～90分程度

費用 無料（町が派遣費用を負担します）

希望日の1ヵ月前までにお申込みください。講師との日程調整が困難な場合お断りすることもあります。

